Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Выпуск 8, 01.08.2025

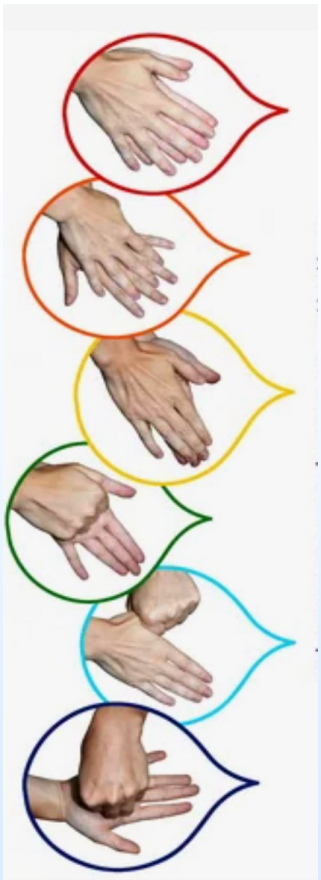
ИНФО-бюллетень

Электронное издание для информирования юридических лиц, индивидуальных предпринимателей и населения по наиболее актуальным вопросам гигиены, эпидемиологии, профилактики инфекционных заболеваний и формирования здорового образа жизни

В этом выпуске:

Слоним-здоровый город	..1
Порядок обработки рук	..1
Питание для сердца летом	..2
Умеренные тренировки против стресса	..3
Уважаемые жители района!	..4
Профилактика ВИЧ-инфекции	..4

Порядок



ЗДОРОВЫЕ ГОРОДА И ПОСЕЛКИ

ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Питание для сердца летом

Умеренные тренировки против стресса

1 Растяжка

Исходное положение: лёжа на спине.

Вытяните ноги и руки (за головой), стараясь максимально «удлиниться».

Зафиксируйтесь в этом положении на 3 секунды, затем расслабьтесь на 2 секунды.

Повторить 5 раз

2 Выгибание спины

Исходное положение: лёжа на спине.

Согните ноги так, чтобы икры соприкасались с задней поверхностью бёдер. Медленно поднимайте таз, слегка отталкиваясь ногами.

Зафиксируйтесь к точке подъёма на 3 секунды, затем расслабьтесь на 2 секунды.

Повторить 5 раз.

3 Сжимание мышц ног

Вытяните ноги и максимально напрягите мышцы бёдер.

Удерживайте напряжение в течение 3 секунд, затем расслабьтесь на 2 секунды.

Повторите 12 раз.

4 Сжимание брюшных мышц

Максимально напрягите мышцы живота.

Зафиксируйте напряжение на 3 секунды, затем расслабьтесь на 2 секунды.

Повторите десять раз.

5 Скручивания из позиции лёжа

Исходная позиция: лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вытянуты за головой.

Медленно поднимите корпус и постарайтесь коснуться носков пальцами рук. Зафиксируйтесь в этом положении на 1–2 секунды, затем вернитесь в исходную позицию.

Повторите пять раз.

6 Обратные скручивания

Исходное положение: лёжа на спине, руки вытянуты за головой.

Медленно поднимите согнутые ноги вверх и по направлению к груди.

Достигнув максимально возможной позиции, зафиксируйтесь в этом положении на 1–2 секунды, вернитесь в исходную позицию.

Повторите 5 раз.

Уважаемые жители района!

Государственное учреждение «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии» в **Год благоустройства** предлагает принять активное участие в наведении порядка на территориях нашего района, а также в поддержании порядка на территориях, прилегающих к индивидуальным домовладениям.

Для поддержания порядка на территориях необходимо содержать в чистоте земли общего пользования, территории объектов, зоны рекреации, места погребения, в том числе территории, закрепленные решениями местных исполнительных и распорядительных органов за юридическими лицами, индивидуальными предпринимателями, гражданами.

За нарушение правил содержания территорий виновные лица несут ответственность в соответствии

ГУ «Слонимский зональный центр гигиены и эпидемиологии»
Адрес: 231800 г. Слоним пл. Ленина, 6 Телефон: 8(01562)50094

УНП 500041090 ОКПО 05564859 РКЦ № 27 в г.
Слониме филиал ОАО «Белагропромбанк» Гродненское областное управление
Р/с BY43BAPB36325010000740000000 (внебюджет)
BY55BAPB36045010000940000000 (бюджет)
БИК BAPBBY24457

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ ГРЫЗУНОВ
ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГИ ПО УНИЧТОЖЕНИЮ НАСЕКОМЫХ
(УНИЧТОЖЕНИЕ НАСЕКОМЫХ, КЛЕЩЕЙ НА ОТКРЫТЫХ ТЕРРИТОРИЯХ)

ПРОВОДИМ РАБОТЫ ПО ДЕЗИНФЕКЦИИ И СТЕРИЛИЗАЦИИ (ОФОРМЛЕНИЕ САНИТАРНЫХ ПАСПОРТОВ, ДЕЗИНФЕКЦИЯ ТРАНСПОРТА, ПРОФИЛАКТИКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ПОМЕЩЕНИЙ, КАМЕРНАЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ ПОСТЕЛЬНОГО БЕЛЬЯ, ВЕЩЕЙ)

ПРОДАЖА ЯДОПРИМАНОК, СРЕДСТВ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ НАСЕКОМЫХ

Тираж 100экз.